Capitolul 5

PUTEREA COOPERANTĂ

În acest capitol ne vom ocupa de *relațiile de putere*. Vom examina tipurile de dinamica puterii și disfuncționalitățile la nivel de relații, cît și metodele de a înlocui "puterea asupra" cu "valorificarea puterii". Vom analiza *puterea personală* - cea care face ca fiecare dintre noi să fie o persoană puternică.

Să ne orientăm puțin în subiect. Adresați-vă următoarele întrebări și poate că este bine să notați cîteva idei:

- Ce înseamnă puterea pentru dumneavoastră?
- Ce rol joacă puterea în viața dumneavoastră?
- Cine are putere asupra dumneavoastră?
- Asupra cui aveți dumneavoastră putere?
- În preajma cui vă simțiți mai puternic?
- Ce vă face să vă simțiți puternic?
- În preajma cui vă simțiți mai puțin puternic?
- Cum vă autodiminuați puterea?

"Puterea supremă este capacitatea de a obține rezultatele pe care le doriți cel mai mult și de a crea valori pentru ceilalți... Puterea este capacitatea de a vă schimba viața, de a vă contura percepțiile, de a face ca situațiile să vă fie favorabile și nu ostile... Puterea adevărată este cea împărtășită, nu impusă... Este abilitatea de a defini nevoile umane și de a le îndeplini - atît nevoile dumneavoastră proprii, cît și ale persoanelor de care vă preocupați... Este capacitatea de a vă autoguverna procesele de gîndire, comportamentul, astfel încît să aveți cele mai bune rezultate conform idealurilor".[1]

În materie de relații personale, puterea înseamnă abilitatea de a obține ceea ce vrei. Ea se bazează pe mulți factori, între care funcția, capacitatea de a da sau de a refuza oamenilor ceea ce vor, capacități și cunoștințe la nivel de expert în domeniu și calități personale.

FUNDAMENTELE PUTERII

Pentru a afla cum operează diferiți factori pe care se clădesc relațiile de putere, gîndiți-vă la persoane din viața dumneavoastră cărora vă supuneți adesea, chiar și cînd nu doriți acest lucru, persoane care tind să vă influențeze să procedați după cum vor ei. Care este substratul influenței lor asupra dumneavoastră? Pe ce se bazează influența lor asupra dumneavoastră?

Prețuirea relației. Țineți ca relația să fie de prietenie? Cum ar avea ea de suferit dacă dumneavoastră nu v-ați supune?

Competența. Aveți încredere în sfatul lor pentru că ei știu mai mult în materie? Care este domeniul special al competenței lor, cunoștințelor sau capacităților?

Funcția. Le respectați autoritatea? Cum ați descrie locurile dumneavoastră în ierarhie?

Recompensa. Vă recompensează - deschis sau mascat - dacă sînteți de acord? Ce răsplată are efect asupra dumneavoastră, dacă există eventual recompense?

Punitivitatea. Vă pedepsesc sau cenzurează în vreun fel? Dacă da, cum anume?

Persuasiunea. Îi respectaţi şi credeţi în ei ca indivizi? Dacă da, care dintre calităţile lor personale le admiraţi sau respectaţi? Este vorba, de exemplu, de bunul simţ, de capacitatea de a-şi susţine bine ideile, de charisma lor sau de integritatea morală?

Toate cele de mai sus sînt pîrghii prin care oamenii obţin ceea ce vor. Aceste pîrghii pot fi utilizate corect sau necinstit. Să luăm cuvîntul "influenţă", ca pîrghie legitimă sau acceptabilă. Unii oamenii privesc influenţa ca pe o ameninţare la adresa individualităţii lor, în vreme ce alţii sînt atît de obsedaţi de a-i influenţa pe ceilalţi, încît sfîrşesc prin a nu prea mai dori altceva de la viaţă. Cooperarea şi dobîndirea consensului depind, în mare măsură, de influenţarea altora. Influenţa este un proces necesar în comunicare. Totuşi, dacă rezultatul este că ne simţim păcăliţi, utilizaţi sau exploataţi, atunci ceva începe să "mineze" procesul de influenţare. Să utilizăm cuvîntul "manipulare" pentru astfel de ocazii. Prin ce se deosebeşte manipularea de influenţă?

MANIPULAREA	INFLUENŢA
• Produsul este de obicei dezirabil pentru cel ce manipulează.	• Produsul îl poate afecta (sau nu) pe cel care influenţează.
• Produsul este deseori indezirabil pentru cel manipulat.	• Este luată în considerare voinţa celeilalte persoane.
• Informaţia care nu sprijină cauza nu este facută cunoscută.	• Persoanei influenţate i se pun la dispoziţie toate faptele, informaţiile.
• Cealaltă persoană (cea manipulată) nu este lăsată să facă opţiuni libere.	• Cealaltă persoană este liberă să facă opţiuni.

Diferenţa dintre influenţă şi manipulare nu se pune în termeni de alb şi negru. Fiecare dintre noi manipulăm cîte puţin din cînd în cînd. Acceptabilitatea manipulării depinde de gradul în care rezultatul este sau nu pozitiv, de faptul că cineva a avut de cîştigat din procesul respectiv.

TRIUNGHIUL PUTERII

Fiecare dintre noi practicăm o gamă a relațiilor de putere. Pe unele le-am dobîndit din experiențele și tradiția trecutului, cum este cazul relațiilor părinte-copil, copil-profesor, angajat-șef, bărbat-femeie. Uneori acestea ne sînt utile, dar nu și atunci cînd ne simțim mai slabi sau mai puternici pe seama altora. Este mult prea ușor pentru unii dintre noi să ne angajăm în jocul puterii și să ne asumăm roluri.

Analiza tranzacțională[2] definește trei roluri pe care oamenii și le asumă cu ușurință: *opresor, apărător* și *victimă*. Dumneavoastră aveți înclinația să "intrați în pielea" vreunuia din ele?

Multă lume este familiară cu rolul de *opresor* încă din copilărie. Părinții își folosesc deseori puterea pentru a rezolva problemele. ("Fă asta pentru că spun eu"!) Prezumția sau atitudinea



opresorului este: "Eu sînt OK, iar tu nu ești"[3]. Pentru a se autoproteja față de nesiguranța și teama de a-și pierde puterea, opresorii reclamă supunere, bazîndu-se masiv pe recompense, pedepse și pe funcția lor, care le conferă autoritate. Dacă ați crescut fiind obligat să faceți față acestui gen de comportament, vă veți surprinde că jucați același rol de opresor față de copiii dumneavoastră, soție și colegii de muncă. Este posibil ca nici să nu vă dați seama de acest lucru. Dacă realizați că ați impus celuilalt cu forța punctul dumneavoastră de vedere, acesta este indiciul că ați jucat rolul de opresor.

Atitudinea de *apărător* este de asemenea greșită, deoarece ea este o variantă a atitudinii "Eu sînt în regulă, tu nu", proprie opresorului. Apărătorul consideră că "alți oameni au nevoie de ajutorul meu", ceea ce înseamnă că, de fapt, apărătorul este cel care are nevoie de ajutor. În ceea ce-i privește, apărătorii oferă mult sprijin. Ei vor oferi o "ureche prietenoasă" celui aflat în necaz. Ei vor face tot felul de treburi utile, cum ar fi crearea de timp liber, efectuarea sarcinilor celuilalt sau adoptarea deciziilor în locul celui aflat în dificultate. Dar cînd apărătorii fac *prea* mult, sfîrșesc prin a se simți folosiți. Cînd apărătorul ține partea victimei, apar probleme pentru că el acționează ca un tampon între victimă și cauza neplăcerilor sale, ceea ce o alienează și mai mult pe victimă. Apărătorii fac aceasta în dorința de a-i ajuta pe cei dragi.

Unii apărători se implică pătimaș în conflict, agravîndu-l prin aceea că aleargă de la o parte la cealaltă, dîndu-i fiecăreia rapoarte negative. El pornește de la premisa că nici unul din cei aflați în conflict nu-l va agrea, chiar dacă se va plasa de partea lui. Ne mai miră de ce oamenii cu care apărătorii au vrut să fie prieteni le întorc spatele?

Imaginea de sine a *victimei* ar putea fi de tipul "Eu nu sînt OK, tu ești OK" sau "Eu nu pot rezolva lucrurile și am nevoie ca cineva să mă ajute". Sentimentele lor de neputință îi pot copleși. Există un număr de factori care sprijină postura de victimă:

a) victima primește mult ajutor; b) ea se bucură de simpatie; c) nu are nevoie să încerce să rezolve problema. Neajutorarea poate masca faptul că persoanei îi este mai ușor să aibă probleme decît să înfrunte riscurile implicate de rezolvarea lor. Sub amenințarea violenței sau a pierderii dragostei, victimele găsesc că riscurile sînt prea mari pentru a încerca să schimbe lucrurile. Capcana și tragedia lor rezidă în atitudinile înrădăcinate de autodefetism.

Cum apar aceste atitudini? Victimele învață să fie astfel de la alte victime. Părinții îi învață pe copii conduita de victime prin demonstrație; părinții, profesorii, șefii și sistemele autoritare pot induce sentimentul de victimă; uneori, chiar și viața prudentă poate împinge individul spre postura de victimă, întrucît el nu testează situația sau pe el însuși. În felul acesta, el nu-și va da seama niciodată că, dacă ar fi folosit metoda adecvată, ar fi produs schimbări pozitive în mod relativ ușor.

Este important să distingem între *falsele victime*, cei care doar joacă rolul de victimă, și *victimele reale*. Victimele reale, care au de suferit de pe urma greutăților, a injustiției sau a accidentelor, merită grijă și simpatie și au nevoie de sprijin pînă cînd vor putea să se descurce singure. Abilitățile de rezolvare a conflictelor sînt de mare însemnătate în reechilibrarea balanței puterii în favoarea indivizilor dezavantajați. Victimele reale merită să fie ajutate să li se repare nedreptățile. Dacă aveți un rol de mediator, prima dumneavoastră datorie este de a proteja victima reală. Dacă în postura lor de potențiali învinși victimele nu au investit nimic emoțional, ele vor începe să răspundă la sprijin și să se descurce pe cont propriu. Falsele victime par a atrage accidentele, neșansele și bolile. Cel care s-a autodeclarat apărător, pentru care acest rol devine o componentă a eului, cade cu ușurință în capcana autodeclaratei victime. Ei se potrivesc perfect, pînă în momentul în care una din părți deschide ochii.

Cînd într-o familie sau grup sînt trei sau mai multe persoane, se dezvoltă adesea o relație triunghiulară. Totul devine curînd un

joc de rol prin improvizare, repetat la infinit. Textul variază oarecum, dar jocul este în esență același. Un personaj este "răul". Persoana cu cea mai scăzută putere - poate un copil sau un adult cu o slabă stimă de sine - joacă pe "victima nevinovată", iar cea de-a treia persoană își asumă rolul de apărător, ocrotind victima de opresor. Cînd se plictisesc, ei pot inversa temporar rolurile sau atrage alte persoane care să le joace. În unele familii, drama include violența fizică, în altele ea este mai liniștită și presupune subtile "puneri la pămînt", insinuări și "ședințe de ură".

Un triunghi de putere din prima copilarie se reface în viața de adult? Ați avut vreodată senzația că aveți de-a face cu cîțiva neisprăviți care, fără mîna dumneavoastră fermă, s-ar pierde? Există vreo persoană în legătură cu care se spune că "Fără mine, ar fi fost o tragedie"? Vă simțiți prost tratat de către cineva, dar nu faceți nimic pentru a reglementa situația? Examinați-vă în postura de opresor, apărător sau victimă și studiați atitudinile fiecăreia.

Asumarea de responsabilități: opresorul predă, apărătorul mediază și victima învață

Există modalități de a modifica triunghiul puterii. O dată ce v-ați asumat responsabilitatea relațiilor dumneavoastră de putere, puteți transforma aceste roluri respingînd aspectele lor negative. Prin schimbarea atitudinilor, *opresorul* poate *preda*, *apărătorul* poate *media* și *victima* poate *învăța.*

Acționînd în aceste maniere, puteți alege modul în care veți relaționa cu oamenii din celelalte două vîrfuri ale triunghiului. Dacă sînt victimă și am optat pentru a învăța, voi putea alege varianta de a-l privi pe opresorul meu ca pe un profesor.

Triunghiul puterii vă poate lansa în răspunsul creativ pe care l-am descris în capitolul 2. Atunci noi posibilități și soluții vor lua locul superiorității sau imboldului de a te simți util și neajutorat.

TRIUNGHIUL JOCULUI PUTERII

OPRESORUL
"Eu sînt OK. Tu nu ești OK".
"E vina ta".
● Adesea obține repede ceea ce vrea.
● Relațiile îndelungate se dezechilibrează.



APĂRĂTORUL
"Eu sînt OK. Tu nu ești OK".
"Alți oameni nu sînt cum ar trebui. Ei au nevoie de ajutorul meu".
● Adesea oferă un ajutor care nu este bine primit.
● Adesea termină de obicei respingînd sau folosind.

VICTIMA
"Eu nu sînt OK. Tu ești OK."
"Nu pot rezolva problema și am nevoie de cineva care să mă ajute".
● Foarte dependent
● Nefericit și cu o slabă stimă de sine.

TRIUNGHIUL DESCOPERIRII

PREDARE
Arătați celeilalte persoane ce va fi în avantajul fiecăruia și explicați de ce.
● Cereți și respectați punctul de vedere al celuilalt.
● Renunțați la amenințări, învinuiri și îmbufnări.



MEDIERE
Încurajați-i pe oameni să-și cunoască deosebirile.
● Sprijiniți-i pe cei care se apără și se străduiesc singuri.
● Priviți în context mai larg și constatați de cît ajutor are nevoie (sau nu are).

ÎNVĂȚARE
Folosiți chiar și cea mai dificilă situație ca pe o ocazie de a învăța.
● Începeți cu cea care va duce la un rezultat pozitiv.
● Bucurați-vă de capacitatea dumneavoastră crescîndă de a sta pe propriile picioare.și de a avea stimă de sine.

RELATAREA LUI STANLEY

Sînt director de școală într-un mic orășel. Tocmai a fost numit un nou profesor. L-am invitat să vină la mine în caz că are vreo problemă. Foarte curînd a venit cu următoarea situație: pedepsise un elev foarte turbulent din clasa sa, dar ulterior și-a dat seama că pedeapsa fusese prea severă. Copilul s-a plîns părinților, care s-au alertat și acum știa tot orașul. Un joc clasic victimă-opresor-apărător amenința să se declanșeze. În loc să hotărăsc cine este vinovat și cine nu, mi-am asumat rolul de mediator. Le-am adus la cunoștință părinților și copilului că profesorul regretă ce a făcut (prin aceasta am evitat a-l pune pe profesor în postura de agresor al copilului sau de victimă a sancțiunii directorului sau a orașului). Pe de altă parte, l-am făcut pe copil să înțeleagă că el îl provocase pe profesor și că, deși oamenii fac greșeli, se poate trece cu vederea pentru a se stabili un nou gen de relație. Aceasta i-a pus pe copil și părinți în situația de persoane care învață; a urmat o discuție constructivă despre modalitățile în care ar putea colabora mai bine profesorul, copilul și părinții.

DE LA NEAJUTORARE LA PUTERE

Ca victimă, puteți să dobîndiți multă simpatie și să scăpați de responsabilitate dacă fiecare pas spre descurcarea prin sine vă îndepărtează de neajutorare și vă apropie de putere. Victima se transformă în persoană care învață, în explorator, descoperitor. Întrebarea la care trebuie să răspundeți este: “Ce pot să fac să îmbunătățesc starea de lucruri?”.

A ieși din rolul de victimă presupune a te confrunta cu dificultățile. Puțini opresori renunță de bunăvoie la obsesia lor de a deține controlul. Ei folosesc victimele pentru a-și savura trăirile de învingător în confruntările directe. Transformarea unui opresor presupune multă îndemînare și este mai durabilă cînd este făcută în timp. Opresorii își fac dușmani periculoși. Puteți să corectați nedreptatea și să nu îl învrăjbiți pe opresor?

Cum să-i abordezi pe oamenii puternici

Firește, nu toți oamenii cu personalitate sînt opresivi. Fie că aceste persoane se folosesc de emoție sau nu, forța pe care o degajă îi face greu de înfruntat. Ce puteți face cînd un individ mai puternic vă răspunde cu "Nu"? Iată cîteva strategii:

1. Gîndiți-vă la diferite modalități de a-l ajuta să aibă încredere în dumneavoastră. De exemplu, vorbiți mai des cu el; spuneți-i ce este important pentru dumneavoastră.

2. Cînd vorbiți cu el prezentați-vă foarte clar problema, scopul și orientarea și nu uitați:

Reorientați lucrurile spre abordarea victorie/victorie

a) vreți să se țină seama de nevoile tuturor;
b) folosiți criterii obiective pentru a judeca ceea ce este corect și nu vă angajați într-o ciocnire de voințe;
c) orientați-vă spre o abordare a rezolvării acceptată de comun acord, în loc să dați ultimatumuri.

3. Fără să amenințați, schițați clar consecințele neajungerii la un acord. Interesați-vă care vă sînt drepturile și care sînt procedurile legale. Anticipați consecințele poziției adoptate de celălalt. Ce gen de stimulente l-ar putea influența?

4. Lucrați asupra alternativelor dumneavoastră și asupra perfecționării lor dacă celălalt nu vă înțelege punctul de vedere.

Este important să nu păreți disperat (vezi capitolul 10: Negocierea).

5. Coalițiile și alianțele pot avea influență; de aceea căutați cîțiva suporteri.

6. Reorientați energia - adversitatea poate fi restructurată după cum urmează:

a) Faceți dintr-un atac asupra dumneavoastră un atac asupra problemei. De exemplu, la replica "Idiot ce ești!", puteți răspunde: "De care aspect al problemei nu am ținut seamă?".

b) Evitați să vă opuneți în mod direct altei persoane. În loc să spuneți "Ai greșit iremediabil!", întrebați: "Am ținut noi seama de interesele tuturor?".

c) Prezentați adversitatea sau soluția dată de celălalt ca pe una din multele posibilități. De exemplu, la afirmația "Ai să faci ca mine", răspundeți: "Desigur, asta este o alternativă, mai există și altele care ți-ar conveni?"

d) Aflați ce l-a determinat să aleagă varianta aceea. De exemplu: "Mi-ai spus că ai vrea să aplici planul X. Spune-mi și mie de ce optezi pentru el?".

e) Aduceți în atenție nevoile și valorile altora: "Cred că trebuie să ne gîndim și la nevoia de spațiu a lui Brian".

7. Oamenii care abuzează de putere nu dovedesc că sînt puternici. Dacă nu vreți să fiți ținta lor, nu-i atacați verbal pe cei însetați de putere - alimentați-i cu întăriri pozitive.

8. Folosiți *ascultarea activă* (vezi capitolul 3: Empatia) pentru a le cunoaște nevoile.

9. Decideți pentru care puncte ale problemei merită să vă luptați și pentru care nu. Uneori, prețul luptei cu o persoană

puternică este mult prea ridicat. Alteori, folosirea abuzivă a puterii vă revoltă atît de mult, încît puteți găsi util să vă opuneți acesteia prin orice mijloc.

PUTEREA PERSONALĂ

Am putea distinge între puterea funcției (care este o consecință a funcției sau a rolului) și puterea personală (care este efectul personalității oamenilor). Cele două nu merg în mod necesar împreună: unii oameni au putere conferită de funcție (formală), dar nu par a avea prea mare putere personală și viceversa.

În ce constă puterea personală?

Gîndiți-vă la cineva pe care-l cunoașteți și îl admirați pentru puterea sa personală. Enumerați cîteva calități pozitive pe care simțiți că se bazează puterea lor personală.

Am pus această întrebare de multe ori la workshop-uri și am observat ceva foarte interesant în răspunsurile pe care le dau oamenii - ei indică de obicei calități pe care le-ar plăcea să le vadă dezvoltate la ei înșiși. Observația este valabilă și pentru dumneavoastră. Puteți completa lista de mai jos?

- Plin de succese
- Energie
- Simțul orientării
- Un bun lider
- O bună comunicare
- Charismă
- Putere de convingere
- Entuziasm
- Calm
- Echilibru
- Amabilitate față de ceilalți
- Gîndire logică

◆ Spirit de cooperare
◆ Capacitatea de a controla, mai degrabă decît de a suprima emoțiile.
◆ Percepție
◆ Înțelepciune

Multe din aceste calități țin de autocontrol.

Limbajul prin care ne diminuăm puterea

Uneori folosim un limbaj care duce la scăderea puterii noastre.

În loc de:	*Încercați:*
Sînt doar casnică.	Sînt casnică.
Nu mă prea pricep la...	Trebuie să mai învăț despre...
Sînt doar un nou venit aici.	Am început recent aici.
Am vrut doar să spun...	Aș adăuga ceva...
Nu vreau să-ți răpesc timpul, dar..	Ai puțin timp pentru mine?
E greu să ai trei copii și un venit mic.	Găsesc că e greu să ai trei copii și un venit mic.

De cîte ori ați spus: "N-am chef să merg la serviciu, dar trebuie să mă duc"; "Nu vreau să-i dau telefon, dar cred că trebuie să o fac"; "Mă plictisesc atît de mult cînd îi vizitez pe oamenii ăștia, dar știu că n-am încotro". Cîte treburi faceți pentru că știți că trebuie să le faceți? De asemenea, folosind cuvîntul "tu" (persoana a doua), cînd de fapt vă referiți la dumneavoastră înșivă, depersonalizați situația și măriți posibilitățile de a o schimba.

Stăpîni, nu victime

Cum procedați cînd nu puteți rezolva o sarcină? Dacă acceptați să vă implicați și să faceți tot ce vă stă în putință, puterea dumneavoastră personală va avea de cîștigat.

Ori de cîte ori vă confruntați cu o sarcină, transformați-o în alegere. Astfel, "Trebuie să asist la meciul de fotbal al fiului meu, dar eu vreau să merg la cumpărături și să tund iarba" poate deveni "Prefer să-l susțin pe fiul meu. Celelalte treburi mai pot aștepta". Va fi o mare diferență a calității de companion pe care o veți avea, dacă veți face efortul de a fi acolo în mod deliberat și nu pentru că vi se cere. Pentru copii, distanța dintre alegere și datorie poate fi de kilometri.

Sînteți de tipul "trebuie" sau opțional?

Dacă participați la o întîlnire pentru că *trebuie* să o faceți, întîlnirea este aceea care vă va domina. Puteți fi determinat de oameni sau situații, sau chiar de valorile dumneavoastră morale ("Trebuie să fiu un sprijin moral", "Trebuie să fiu cinstit", "Trebuie să-i port de grijă mai mult"). Aceasta înseamnă că nu dumneavoastră sînteți cel care decide - adoptarea deciziilor este dominată de presiunea sau autoritatea externă sau de amintirea unor autorități care au acționat în trecut asupra dumneavoastră. Ați pus vreodată telefonul în furcă, iritat de un prieten care vă spunea ce trebuie să faceți? Iată comentariul unui copil: "Cînd mama îmi spune *trebuie*, eu simt: "n-am s-o fac nici mort".

Aveți de ales între alternativele: vă puteți supune sau împotrivi. Dacă vă supuneți, veți avea resentimente. Dacă vă răzvrătiți, veți întîmpina rezistență, poate și resentimente. Ambele variante vă consumă energia și încurajează o anumită formă de răzbunare. Va trebui să ne echilibrăm oarecum bugetul de energie. Dacă tindem să ne supunem și apoi să căutăm răzbunarea, alunecăm spre rolul de victimă. Dacă mergem pe drumul propriu, devenim opresor (chiar dacă în forme subtile).

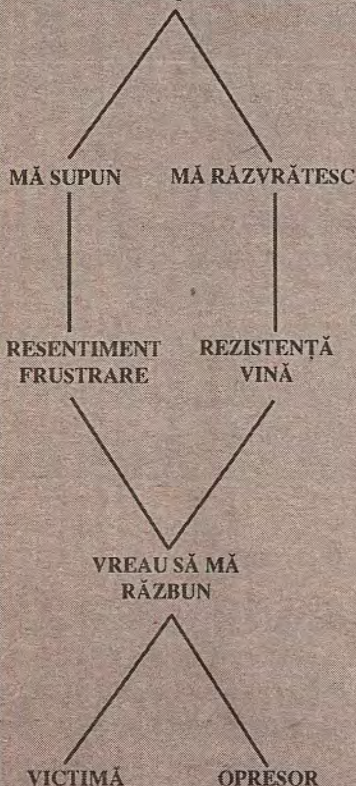
Dacă, pe de altă parte, optăm pentru a duce la bun sfîrșit o experiență, atunci înseamnă că sîntem autodirectivi și nu acționăm după cum ni se impune. Sîntem autonomi. Cînd viața ne oferă o provocare, noi hotărîm dacă să o acceptăm sau nu. Ne simțim liberi, indiferent de decizia pe care o luăm. Iată alte cîteva exemple de alegere autodirectivă:

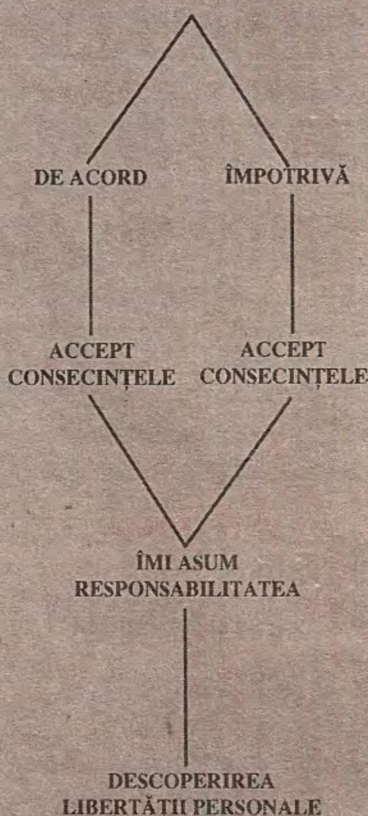
RELATAREA LUI ROBIN

Sînt mama a două adolescente și întotdeauna am avut sentimentul că pierd mult timp la supermarket, făcînd aprovizionarea. Deseori, asta mă enerva. Trebuia să stau la cozile acelea lungi de la casă, gîndindu-mă la cîte aș fi putut face în timpul acela. Într-o zi, în vreme ce așteptam la coadă, m-am trezit uitîndu-mă în căruciorul altcuiva și m-am îngrozit văzînd cantitatea de alimente de proastă calitate din el. Am început să mă gîndesc la ceea ce făceam eu în supermarket. Am realizat că nu făceam doar "cumpărături" - eu contribuiam la sănătatea familiei mele. Întotdeauna a fost important pentru mine ca ei să consume produse de bună calitate. Cu toate că îmi lua mai mult timp, preferam să le aleg eu însămi decît să las asta pe seama altcuiva. De cînd mi-am dat seama că vreau ca eu să fac cumpărăturile, am fost uimită constatînd cîte alte aspecte pozitive pot descoperi și cît de fericită eram că-mi pot permite să cumpăr ce vreau. Am început să le zîmbesc celorlalți cumpărători și am numărat zîmbetele care mi s-au întors!

În loc de:	***Încercați:***
● Mama va fi furioasă dacă nu mă duc.	● Cred că îi voi face mamei o plăcere dacă mă duc.
● De ce m-aș mai osteni să-mi vizitez bunica la azil? Oricum, se întîmplă foarte rar să mă recunoască.	● Poate că măcar pentru cîteva minute mă va recunoaște și-și va da seama că țin la ea - merită efortul.
● E un drum atît de lung.	● Am să iau cu mine cîteva

TREBUIE față de PREFER





Adaptat după Integro/Aust Pty Ltd

	casete ca să-mi fac călătoria plăcută.
• Ar trebui să calc rufele întregii familii.	• Voi călca rufele pentru ca toți să arate bine. Este un mod de a le arăta că îi iubesc.

Dacă treceți de la "Eu trebuie" la "Eu", înseamnă că faceți față mai bine atît propriilor "trebuie", cît și imperativelor impuse dumneavoastră de către alții. Vă focalizați conștient pe cel mai bun motiv de a face ceva ("Ziua de naștere a bunicii va fi mai deosebită") și faceți tot ce vă stă în putință ca să faceți față situației.

Chiar în momentul de față există, probabil, mai multe lucruri pe care nu vă place să le faceți. Dacă oricum le faceți, de ce nu le-ați face ca rezultat al propriei dorințe de a le face, simțindu-vă astfel liber să vă placă ceea ce efectuați?

Exersînd propria dumneavoastră opțiune, puteți să faceți o zi bună din una care se arată a fi rea. Aplicînd metoda aceasta zi de zi, la mii de sarcini, existența dumneavoastră s-ar putea transforma din una ineficientă în una definită prin forța personală. Puterea personală înflorește atunci cînd vreți să faceți ceea ce sînteți constrîns să faceți. Față de orice împrejurare din viață, dumneavoastră puteți să rezistați sau să abandonați. Cultivați-vă însă deprinderea de mai sus pe sarcini de mică importanță. Cînd se va ivi o mare provocare, veți avea satisfacția să vă puteți ghida viața după dorință.

În viață puterea personală se dezvoltă dacă vreți ceea ce trebuie să faceți

RELATAREA LUI JANE

Nu de mult, am primit de la șeful meu cîteva instrucțiuni scrise, pentru a supraveghea niște procedee noi. Erau rău formulate și actul apărea dictatorial atît în ceea ce mă privește, cît și pentru ceilalți membri din colectiv. Aveam două posibilități: să mă supun sau să mă răzvrătesc. Oricum aș fi făcut, aș fi suferit din cauza lipsei de armonie. Mai exista oare și o altă cale?
Nu era vorba doar de o comutare internă pe care trebuia să o efectuez. Era necesar să iau atitudine față de textul acela. M-am dus la șef cu o introducere atent elaborată: "Vreau doar să vă spun că citind instrucțiunile am avut tendința să fac contrariul celor cerute de dumneavoastră și nu vreau asta. Vreau să fiu un sprijin pentru dumneavoastră și să fiu cooperantă". Abordarea mea nu era provocatoare, ci factuală, constatativă.
Șeful a reacționat mult mai bine decît mă așteptam. "Interesant - a spus el -, care parte ți-a produs sentimentele astea?". Apoi am discutat instrucțiunile. În această discuție prietenească între patru ochi eu am descoperit un aspect inedit al situației. Am ieșit simțind că acum pot avea libertate în respectarea noilor procedee. La rîndul său, șeful a mai învățat cîte ceva despre modul în care să-și abordeze oamenii pentru a-și implementa acest nou plan.

*

Cînd Jane a terminat discuția, relația dobîndise un nou element - respectul -, care a continuat să se dezvolte. Implicarea sa în alegerea pe care o făcuse și autonomia personală au adus beneficii relației sale cu autoritatea externă, în loc să o afecteze.

CONFLICTELE DIN TRECUT

Putem să ne restructurăm amintirile pentru a ne simţi mai bine în prezent, întocmai după cum avem posibilitatea de a face alegeri active, în loc să ne supunem ori să ne împotrivim împrejurărilor vieţii. Putem rezolva conflicte vechi. Durerea şi tristeţea reprimate în sufletul nostru pot conferi o notă acră vocii noastre cînd întîlnim un nou conflict, care seamănă cu cel vechi.

Consolidaţi prezentul făcînd alegeri retroactive

Putem restructura un conflict vechi chiar şi după mai multi ani. Abilitatea de a face aceasta se formează dacă recunoaştem şi acceptăm valoarea de durată şi consecinţele acestui gen de alegere retroactivă.

A existat în viaţa dumneavoastră o întîmplare ale cărei efecte le resimţiţi şi în prezent? Din acea situaţie au rezultat nişte avantaje? Dacă ar trebui să o luaţi de la început, ce aţi face altfel? Ce aţi lăsa aşa cum este? Ce v-ar trebui ca să vă schimbaţi perspectiva din resentiment în alegere?

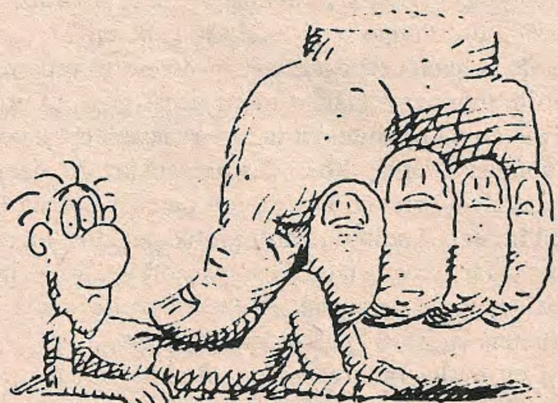
Folosirea energiei pentru consolidarea puterii

"Eşti atît de vitală"; "Eşti într-o proastă dispoziţie"; "Sînt în toane proaste"; "Ei sînt terminaţi" - acestea sînt moduri colocviale în care ne exprimăm despre energia oamenilor. Fiinţele umane sînt ca şi becul electric care emană lumină. Această energie depinde în principal de sănătatea fizică şi de metabolism, dar să nu uităm că este influenţată şi de gînduri şi sentimente. Activităţile fizice, emoţionale şi mintale au componente energetice pe care uneori le conştientizăm sub forma vibraţiilor sau aurelor. Întotdeauna răspundem la percepţia inconştientă a energiei celeilalte persoane tot atît de mult cît şi la mesajul ei verbal sau acţional.

RELATAREA LUI ALISON

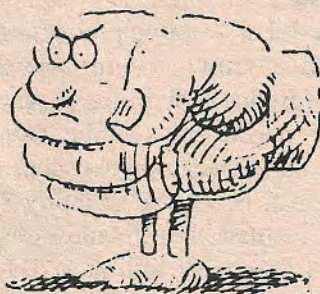
Am descoperit, cu dezgust, că soțul meu se culca frecvent cu o femeie - o prietenă de-a mea - chiar în patul nostru conjugal. Simțindu-mă profund lezată, am divorțat. Mi-am crescut singură copiii. Zece ani mai tîrziu, întorcîndu-mă mai devreme acasă de la birou, l-am gasit pe fiul meu de 17 ani făcînd dragoste cu prietena sa în patul meu. M-au năpădit amintirile vechii dureri. Nu puteam tolera așa ceva, doream să-mi lase patul în pace și am reacționat violent. Mai tîrziu am regretat modul în care am procedat. Mi-am data seama că divorțul meu îmi influențase atitudinea față de comportamentul fiului meu. Această intuiție mi-a readus brusc în memorie întreaga poveste a divorțului. Am realizat că astăzi n-aș mai fi vrut să fiu cu Don (fostul meu soț). Fără el mi-am crescut mai bine copiii. Viața mea nu a fost întotdeauna ușoară, dar, în orice caz, cred că a fost mai ușoară decît dacă aș fi rămas cu Don. Acum pot să mă detașez de întregul episod al divorțului. Nu-l mai învinuiesc pe Don pentru felul în care se purtase. După ce m-am gîndit la toate acestea, m-am simțit cu totul altfel. Două zile mai tîrziu am putut avea o discuție mai civilizată cu fiul meu și am ajuns la niște acorduri rezonabile.

Cînd cineva își folosește puterea împotriva altei persoane, energia opresorului pătrunde în "spațiul energetic" al persoanei respective. Acest "abuz energetic" produce de obicei jignire, resentiment sau furie. Probabil că și dumneavoastră ați invadat spațiul energetic al altcuiva cînd ați ținut la punctul dumneavoastră de vedere. De regulă, cînd spațiul dumneavoastră energetic este încălcat vă supuneți? Dacă faceți să vi se prăbușească



aura, vă simțiți "strivit" sau "umilit". Un individ care a trăit prea mult sub imperiul lui "trebuie" sau "n-ai voie" are un sistem energetic permanent prăbușit. El este mai expus la depresie, opresare și slăbiciune.

Unii oameni, totuși, se împotrivesc cînd cineva încearcă să folosească puterea împotriva lor într-o manieră abuzivă. Furia le sporește considerabil energia, dar ei dezvoltă treptat o armură de protecție care-i face insensibili la nevoile celor din jur. Această armură protectoare este observabilă sub forma unei anumite rigidități la nivelul musculaturii toracelui. De asemenea, ea se reflectă la nivel energetic, ceea ce face ca acești



oameni autoprotectivi să pară "înțepători" sau, dacă încerci să le vorbești, să-ți dea impresia că "vorbești la pereți".

Relațiile de pe picior de egalitate sînt foarte valoroase. Care dintre relațiile dumneavoastră sînt de acest gen? O utilizare adecvată a puterii vă permite atît dumneavoastră, cît și celuilalt să fiți autonomi și să optați liber. Din această poziție dezvoltați relații de putere cooperantă, în care doi oameni pot sta față în față, căutînd împreună soluții pentru problemele lor. Fiecare își păstrează intactă puterea personală și respectă spațiul și integritatea puterii celeilalte persoane. Aceasta este diferența dintre "putere împreună cu X" și "putere împotriva lui X".

Oamenii cu multă putere personală sînt cei care nu și-o risipesc în submisivitate sau răzvrătire. Ei sînt integri și concentrați, adică total implicați în *aici* și *acum*. Celor din jur le apar ca fiind foarte vitali și gata oricînd pentru acțiune.



Principiile Aiki

Artele marțiale folosesc principiul centrării fizice a sinelui ca parte a pregătirii pentru luptă. Unii consideră că centrul geometric al tuturor forțelor active din organism se află într-un punct aflat la două degete sub ombilic. Denumirea japoneză a acestui punct este *hara*. Dacă ramîneți conștient de acest punct în vreme ce participați la ceea ce se întîmplă, vă mentineți vioi și bine ancorat în realitate. Nu trebuie să așteptați ocazia unui conflict pentru a-i descoperi utilitatea. Data viitoare cînd vă

simțiți suprasolicitat sau cînd ceva v-a dezechilibrat, încercați să vă concentrați pe hara dumneavoastră.

Încărcați-vă energetic prin concentrare

Încercați chiar acum. Palpați-vă abdomenul chiar sub ombilic și apăsați ușor. Focalizați-vă energia în acel punct, în timp ce țineți mîna pe el. Vă veți simți foarte vioi.

Arta marțială *aikido* folosește centrarea ca punct de plecare. Ea vă învață mai multe despre rezolvarea conflictelor. Denumirea de aikido provine din aglutinarea a trei termeni japonezi: *ai* înseamnă armonie, *ki* energie universală iar *do* metodă[3] . Deci: "calea armonizării cu energia universală".

Aikido postulează principiul că pretutindeni curge o forță energetică universală. Oamenii se pot conecta acestei forțe și de asemenea îi pot face și pe alții să se conecteze. Scopul unei manevre *aikido* nu este de a răni, ca în unele arte marțiale, ci de a dezorganiza sau deruta un atac. Practicarea lui seamănă cu un dans în care energia atacantului este deviată și potolită. Un maestru aikido este foare iute și se încarcă cu energia adversarului[4]. Canoistul face ceva asemănător cînd valorifică forța curentului apei.

Aplicați următoarele tehnici cînd vă confruntați cu conflictele cotidiene:

1. Mergeți în sensul energiei, nu-i opuneți rezistență. Forța dumneavoastră constă în capacitatea de a ignora rezistența.

2. Dansați. Redirecționați energia atacului spre sensul pozitiv. Restructurați laturile negative în direcția pozitivării lor. Un pahar poate fi descris ca fiind pe jumătate plin sau pe jumătate gol. Ajutați-l pe celălalt să spună mai degraba ceea ce vrea decît ceea ce nu vrea.

3. Folosiți-i energia celuilalt chiar și atunci cînd este furios sau atacă. Depistați sursa energiei lui și sprijiniți-i revendicările reale, simultan cu susținerea propriilor dumneavoastră cerințe. Conștientizarea nevoilor celeilalte persoane poate schimba

RELATAREA LUI LESLEY

Sînt o femeie destul de hotărîtă, dar față de șeful meu nu eram capabilă să îmi susțin punctele de vedere. Acesta, un intelectual dogmatic, își utiliza ușurința verbală pentru a se contrazice tot timpul cu mine. Aveam opinii opuse în privința religiei și feminismului și, deși de obicei eu nu întîmpin dificultăți în dezbaterea unui subiect, aveam întotdeauna senzația că m-a pus la pămînt și că nu mă ascultă. De altminteri, el proceda astfel față de toată lumea, ceea ce mă facea să mă simt neajutorată. Ceea ce știam sigur era că nu mai vroiam ca lucrurile să continue așa. Gîndindu-mă atent la această chestiune, mi-am dat seama la un moment dat că îmi lăsam energia să se prăbușească ori de cîte ori mă aflam în preajma șefului. Am decis să fiu foarte fermă în apărarea terenului meu și să nu-i permit puterii sale să o diminueze pe a mea. Cînd am mai stat de vorbă cu el, am început să "mă vizualizez", menținîndu-mi energia. Într-o zi, i-am spus: "Înțeleg punctul dumneavoastră de vedere, dar nu sînt sigură că și dumneavoastră îl înțelegeți pe al meu". Apoi am continuat, explicîndu-i în detaliu ideile mele. Nu eram bătăioasă, dar nici nu am capitulat. Mi-am folosit puterea personală pentru a o egala pe a lui și mi-am reclamat dreptul de a fi tratată ca o egală.

relația din temelii. Întîmpinați energia lui ca pe o contribuție spre găsirea soluției: "Sînt așa bucuros ca ai adus asta în discuție..."; "Trebuie să includem punctul pe care-l propui tu".

Mai curînd "forța cu" decît "cu forța"

Faceți-l să-și dea seama că se găsește de aceeași parte a baricadei cu dumneavoastră. Faceți astfel încît aportul lui împreună cu al dumneavoastră să ofere o lărgire a abordării problemei.

4. Scopul final îl reprezintă grija și respectul. Vă veți găsi uneori în postura de profesor și va trebui să stabiliți limite ferme sau să preîntîmpinați ori să corectați conduita inacceptabilă. Aikido este întotdeauna plină de afecțiune. După cum a spus Neem Karoli Baba, "Poartă-te față de celălalt așa cum o impune situația, dar niciodată să nu ți-l scoți de la inimă"[5].

Unsprezece sugestii pentru potențarea forței

1. "Viața nu este un nimic; ea este oportunitatea pentru ceva" spune poetul german Friedrick Hebbel[6]. Este important ceea ce aduceți dumneavoastră vieții, nu ceea ce vă aduce viața dumneavoastră.
2. Viața poate fi un proces continuu de creștere și dezvoltare. Dacă optați pentru a-o privi în această manieră, îi conferiți semnificație și direcție.
3. Totul și oricine se află de partea dumneavoastră dacă vă hotărîți să-l vedeți astfel.
4. Căutați o intenție bună în spatele comportării rău intenționate.
5. Evenimentele dureroase pot fi oportunități pentru schimbarea în bine și pentru dobîndirea a noi niveluri de forță și iubire.
6. Greșeala este un splendid prilej de a învăța.
7. Succesul începe prin implicare. Toate derivă de aici.
8. Țineți-vă teama într-o mînă și curajul în cealaltă. Teama nu este un motiv suficient pentru a evita ceva.
9. Conectați-vă puterea personală la viață. Acceptați prezentul înainte de a vă imagina ce ar putea fi.
10. Fiți prezent. Locul puterii este în prezent.
11. Aici nu este vorba de o repetiție pentru viața dumneavoastră, ci este viața însăși.

REZUMAT

1. "În ultimă instanță puterea constă în capacitatea de a produce rezultatele pe care le doriți cel mai mult și de a-i valorifica pe ceilalți." (Anthony Robbins).

2. Puterea se poate dezvolta dintr-un atașament emoțional față de o prietenie la care ții, din utilizarea calității de expert sau din ierarhie, promisiunea recompensei, amenințarea cu pedeapsa sau din capacitatea persuasivă a persoanei.

3. Putem deosebi manipularea de influență în funcție de caracterul pozitiv sau negativ al rezultatului, pentru cealaltă persoană.

4. Rolurile din triunghiul puterii (opresor, apărător și victimă) pot fi transformate în profesor, mediator și student atunci cînd oamenii își asumă responsabilitatea relațiilor lor de putere.

5. Găsiți moduri de a reorienta persoana puternică și opozantă spre abordarea victorie/victorie.

6. Puterea personală este diminuată de "trebuie".

7. În viață, puterea personală înflorește cînd vrei ceea ce ai.

8. Potențați prezentul, operînd retroactiv alegeri în trecut.

9. Creați relații de egalitate - "forța cu", în loc de "cu forța".

10. Folosiți principiile aiki și înscrieți-vă în curentul de energie.

11. Scopul este puterea cooperantă. "Poartă-te față de celălalt așa cum o impune situația, dar niciodată să nu ți-l scoți de la inimă".

NOTE

1. Anthony Robbins, *Unlimited Power* (New York: Simon & Schuster, 1986), p. 20.

2. Pentru explicația triunghiului prin analiza tranzacțională, vezi Muriel James și Dorothy Jongeward, *Born to Win* (Signet, New American Library), p. 93. Alte cărți foarte utile asupra analizei tranzacționale sînt: Thomas A. Harris, *I'm OK, You're OK* (Pan), și Claude M. Steiner, *Scripts People Lives Lives* (Bantam).

3. Vezi și Roger Fisher și William Ury, *Getting to Yes* (London: Arrow), 1981, p. 112.

4. Thomas F. Crum, *Magic of Conflict* (New York: Simon and Schuster, 1987), a scris o carte splendidă despre principiile aikido de abordare a vieții și conflictului.

5. Ram Das, *Miracle of Love* (New York: Dutton), 1979, p. 254.

6. Consemnat în Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy* (New York: Knopf, 1955), p. 113.